

Oft steckt eine behandelbare Störung dahinter

Mit drei Methoden Nachtblindheit loswerden

Ganz allmählich werden die Tage wieder länger – doch nach wie vor sind etwa Berufstätige meist im Dunkeln unterwegs. Plötzlicher Wechsel von Licht und Dunkelheit, die Scheinwerfer entgegenkommender Autos, das bedeutet **Stress für die Augen**. Rund zehn Millionen Menschen

Prozent seiner normalen Tagesschärfe auskommen.“ Kein Wunder, dass bereits Menschen mit leichten Sehproblemen hier Schwierigkeiten bekommen. In vielen Fällen kann der Augenarzt bei Patienten mit Nachtblindheit eine Ursache finden, die sich behandeln lässt.

Grauer Star: „Die häufigste Ursache für Nachtblindheit bei älteren Menschen sind Glaskörper- und Linsentrübungen, also grauer Star im Anfangsstadium“, sagt Dr. Omid Kermani, Augenklinik am Neumarkt in Köln. Bei dieser auch als Katarakt bezeichneten Augenkrankung trübt sich mit der Zeit die Augenlinse vollständig ein. „Das Sehvermögen wird schlechter, vor allem bei Nacht, wenn die Kontraste gering sind,“ ergänzt der Augenarzt.

Abhilfe: Die eingetrübte Linse wird in einer Routineoperation durch eine Kunststofflinse ersetzt. Der Patient benötigt danach in der Regel eine Lesebrille.

Anders mit einer modernen Multifokallinse: Sie hat wie eine Gleitsichtbrille diverse optische Bereiche, die das Licht je nach Bedarf richtig bündeln und in jeder Entfernung scharfes Sehen ermöglicht. Neue Multifokallinsen verhindern auch Blendeffekte, eine Begleiterscheinung, über die manche Patienten klagten.

Augen befeuchten hilft schon

Trockenes Auge: „Bei jüngeren Menschen können Benetzungsstörungen der Augen eine Ursache sein; der Tränenfilm ist instabil“, erklärt Dr. Kermani. „Dabei reagieren Augen oft überdurchschnittlich empfindlich auf blendendes Licht.“ Unter dem trockenen Auge leiden meist Menschen, die sich den ganzen Tag in Räumen mit niedriger Luftfeuchtigkeit aufhalten und viel am Computer arbeiten. Typische Symptome: Die Augen fühlen sich an, als seien



Stress für die Augen: der ständige Wechsel von hell und dunkel, dazu blendendes Gegenlicht

Sandkörner darin, sie jucken und brennen.

Abhilfe: Künstliche Tränen oder lipidhaltige Mittel wie Tears Again aus der Apotheke sorgen für die notwendige Feuchtigkeit.

Kurzsichtigkeit: Auch eine leichte, nicht korrigierte Kurzsichtigkeit kann Ursache für die Nachtblindheit sein. Dr. Kermani erklärt: „Bei Nacht wird die Pupille in Anpassung an die Dunkelheit größer. Eine tagsüber nur wenig störende leichte Kurzsichtigkeit kommt bei großer Pupille und schlechten Lichtver-

hältnissen sehr viel stärker zur Geltung.“

Abhilfe: Der Arzt rät zu einer Brille, welche die Kurzsichtigkeit ausgleicht und nur nachts getragen werden muss.



Verbreiteter Rat: Möhren essen. Aber nur selten fehlt Vitamin A

Ein verbreiteter Rat bei Nachtblindheit ist, Karotten zu

essen, weil sie das „Augen-Vitamin“ A enthalten. Es wird im Körper in einen Farbstoff umgewandelt, den die Sehzellen in der Netzhaut benötigen. Allerdings tritt ein **Vitamin-A-Mangel** bei uns kaum auf und ist daher selten die Ursache für das schlechte nächtliche Sehen. Ausnahme: Patienten mit Leber- oder Darmerkrankungen, bei denen Vitamin A schlecht aus dem Darm in den Körper aufgenommen (resorbiert) wird.

Der Berufsverband der Augenärzte rät Autofahrern mindestens alle zwei Jahre zu einer umfassenden Untersuchung, Augen-TÜV genannt. Sie kostet 40–80 €.



Ein gründlicher Augentest findet auch eine leichte Kurzsichtigkeit

haben ernstliche Schwierigkeiten, nachts gut zu sehen; sie sind nachtblind.

„In der Dämmerung fällt die Sehschärfe drastisch ab: ungefähr auf die Hälfte“, warnt Dr. Uwe Kraffel vom Berufsverband der Augenärzte. „Im Dunkeln muss man sogar mit etwa zehn

Spezialbrille für Autofahrer

Rund ein Drittel aller Verkehrsteilnehmer weisen eine mangelhafte Sehschärfe auf und sind trotzdem ohne Brille oder Linsen unterwegs. Die Gefahr: Wer brenzlige Situationen schlecht erkennt, reagiert zu langsam. Speziell für Autofahrer wurden nun Gleitsichtglä-

ser namens Varilux Road Pilot entwickelt. Damit hat man auch den mittleren Entfernungsbereich gut im Blick, den man braucht, um das Armaturenbrett scharf zu sehen. Zudem sind sie so geschliffen, dass man am Rand alles scharf sieht (Fachhandel, Glas ab 150 €).



OP gegen grauen Star: Die Kunststofflinse (gelb) wird im Auge verankert

NATUR Apotheke

Torf für die Gelenke

Es sieht aus wie ein pechschwarzer Brei: ein Moorbad. Grundlage für diese Heilanwendung ist Torf, ein Naturprodukt,



das in Mooren über viele Jahrtausende natürlich entstanden ist.

Vor allem **Torfmoose** mit dem wissenschaftlichen Namen Sphagnum sind dafür verantwortlich: Sie gedeihen auf nassem Boden und wachsen mit der Spitze weiter, während sie sich unten bereits – unter Luftabschluss – zer-

setzen. Dabei entsteht der wertvolle Torf.

Man vermutet, dass die darin enthaltenen Mineralstoffe eine Wirksamkeit haben. Belegt ist aber seine Fähigkeit, **Wärme zu speichern** und langsam abzugeben. Im Moorbad erhitzt sich der Körper ganz langsam, alle Organe werden kräftig durchblu-

tet, der Stoffwechsel wird angeregt. Das tut vor allem bei Muskel- und Gelenksbeschwerden gut.

Torf lässt sich aber auch in Form von Packungen oder Wickeln einsetzen. Zum Einreiben weher Gelenke gibt es in der Apotheke ein **Öl** namens Solum, das einen Moorextrakt enthält.